

Emotionsregulation - Skills

Omid François Zamani

Überblick

Skills im engeren Sinn sind nur notwendig, wenn Sie öfter mit emotional sehr intensiven Momenten zu kämpfen haben. Sie dienen dazu, sich von einer Intensitätsebene von 70 – 100 % auf unter 70 % zu bringen. Im Grunde geht es um Ablenkung, damit das Emotionssystem Zeit hat, etwas abzuklingen. Unter 70 % funktioniert der Verstand wieder besser und man kann auf andere Methoden der Gefühlsverarbeitung zurückgreifen. Wenn man im Internet nach „Skills-Listen“ sucht, bekommt man dort sehr viele Skills präsentiert. Hier deshalb nur die wichtigsten Skills aus dem Therapiealltag.

Atmung

Einatmen, kurz innehalten und dann möglichst lange Ausatmen ist eine sehr gute Methode, um aus höchste Stress heraus zu kommen. Beim Ausatmen kann es helfen, die Lippen etwas zu schließen, so dass man die Luft hinausblasen muss. Dadurch verlängert sich die Ausatemzeit. Gerade das lange Ausatmen wirkt direkt auf das vegetative Nervensystem und beruhigt.

54321-Übung

Benennen Sie im Kopf fünf Dinge, die Sie aktuell sehen,

vier Dinge, die Sie hören,

drei Dinge, die Sie fühlen (Dinge, die Sie außerhalb Ihres Körpers ertasten,

zwei Dinge, die Sie riechen und

eine Sache, die Sie schmecken.

Die letzten beiden Punkte können Sie auch gerne weglassen, weil sie oft schwierig sind.

Auszeit

„Ich kann das gerade nicht!“ ist besser als „F... dich!“

Geben Sie sich das Recht, aus einer emotional überfordernden Situation heraus zu treten, um sich zu beruhigen. Gerade bei Beziehungsstreit ist dies eine gute Strategie. Ist erst einmal etabliert, dass ein kurzes Verlassen des Raumes kein Beziehungsabbruch ist, wird streiten einfacher. Wenn beide verstanden haben, dass man die Situation verlässt, um den anderen vor übertriebenen Gefühlen zu schützen, kann es sogar als Zeichen der Wertschätzung verstanden werden.

Aktivitäten und Bewegung

Dies ist sehr individuell. Manche Menschen profitieren von Sport, andere putzen lieber die Wohnung. Es sind keine Grenzen gesetzt, entscheidend ist, was Ihnen hilft.

Emotionsregulation - Skills

Omid François Zamani

Sinnesorgane stimulieren

Bei starker Unruhe können auch Dinge zum Anfassen, wie zum Beispiel Igelbälle, helfen. Bei unerträglichen Spannungszuständen können starke Sinnesstimulationen genutzt werden, zum Beispiel auf eine Chili beißen, kalt duschen oder einen extremen Duft zu riechen. Diese Skills stammen aus der Borderline- und Suchttherapie und sind als Alternativen zu Selbstverletzung oder einem Drogen-Rückfall zu sehen. Für die meisten Menschen in ambulanter Psychotherapie sind sie nicht relevant. Es ist aber nicht schlecht zu wissen, dass es auch solche Skills gibt.

Kontakt mit wichtigen Menschen oder Tieren

Selbstverständlich kann auch der Kontakt mit einem empathischen Menschen oder einem Tier intensive Emotionen beruhigen. Dies ist nur nicht immer möglich und langfristig wäre es für die eigene Entwicklung wünschenswert, wenn man nicht ins Bodenlose stürzt, wenn diese Möglichkeit nicht zur Verfügung steht.

Notfallmedikamente

Genau genommen ist ein Medikament kein Skill, aber in manchen starken Belastungszuständen kann es sinnvoll sein, ein passendes, vom Psychiater verordnetes Medikament zu nutzen, um sich zu beruhigen. Es sollte aber dabei bleiben, dass dies nur in Notfällen genutzt wird, da es ansonsten zu einer Abhängigkeit kommen kann.